



Evento	Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2017
Local	Campus do Vale
Título	Efeitos do treinamento de força com repetições máximas e submáximas nas adaptações neuromusculares e cardiorrespiratórias durante o treinamento concorrente em homens idosos
Autor	JULIANA LOPES TEODORO
Orientador	EDUARDO LUSA CADORE

Título: Efeitos do treinamento de força com repetições máximas e submáximas nas adaptações neuromusculares e cardiorrespiratórias durante o treinamento concorrente em homens idosos.

Autora: Juliana Lopes Teodoro

Orientador: Eduardo Lusa Cadore

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Introdução: Diversas alterações neuromusculares e cardiovasculares, como a perda de força, massa muscular e capacidade aeróbica ocorrem com o avanço da idade, gerando prejuízos na capacidade funcional e na qualidade de vida de indivíduos idosos. Sabe-se que o treinamento concorrente (TC) (força + aeróbico) é uma estratégia eficiente para minimizar os efeitos causados pelo envelhecimento, no entanto, pouco se sabe se existem diferenças entre as adaptações ao treinamento de força (TF) executado com repetições máximas (RM) ou submáximas (RS) durante o TC em idosos. Além disso, a literatura mostra-se controversa com relação aos benefícios adicionais do treinamento de força com RM em populações jovens. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi comparar os efeitos do treinamento de força com repetições máximas e submáximas sobre as adaptações neuromusculares e cardiovasculares durante o treinamento concorrente em idosos. **Metodologia:** Participaram do estudo 32 homens idosos sedentários (60-75 anos) randomizados em três grupos: grupo que executou repetições máximas (GRM, $n = 12$), grupo que executou 50% das repetições (GRS, $n = 11$), e grupo que executou 50% das repetições com acréscimo de séries equalizando o volume com GRM (GRVE, $n = 9$), durante os exercícios *leg press* e extensão de joelhos. Os indivíduos treinaram 12 semanas, 2 vezes por semana, iniciando as sessões com exercícios de força seguidos de exercício aeróbico em esteira. Força muscular foi avaliada pelo teste de uma repetição máxima (1RM) no *leg press* (LP) e extensão de joelhos (EJ) em cadeira extensora. A capacidade funcional foi avaliada através dos testes *time up and go* (TUG) e sentar e levantar cinco vezes (5x). O consumo de oxigênio de pico (VO_{2pico}) foi avaliado em protocolo incremental em esteira rolante. A espessura muscular (EM) do quadríceps foi mensurada pela soma da espessura individual dos músculos vasto intermédio, vasto lateral, vasto medial e reto femoral. Para a análise dos efeitos do treinamento (T), foi realizada ANOVA de dois fatores para medidas repetidas [(2)tempo x (3)grupo]. Foi utilizado o *post hoc* de Tuckey e nível de significância de $\alpha \leq 0,05$. As análises foram realizadas no *software* SPSS 21.0. **Resultados:** Após o período de intervenção, houve aumento significativo na força nos testes de 1RM no *leg press* ($p < 0,02$) e extensão de joelhos ($p < 0,001$) e no VO_{2pico} ($P < 0,05$), sem diferenças entre os grupos. Não foram observadas mudanças estatisticamente significativas nos testes de desempenho funcional. **Conclusão:** Os resultados obtidos indicam que após 12 semanas de treinamento concorrente, os protocolos de treinamento de força com repetições máximas e submáximas incrementaram os valores de 1RM e de VO_{2pico} de modo semelhante. Desse modo, a realização de repetições submáximas parece ser mais eficiente em homens idosos, pois produz os mesmos ganhos porém com um menor volume de treinamento. Além disso, o treinamento de força submáximo gera reconhecidamente menos fadiga, resposta cardiometabólica e esforço percebido, sendo dessa forma, mais recomendável para idosos iniciando um programa de treinamento.